SOINS DES ONGLES ET DES PIEDS

ASSC duale 1a-1b
Sit. 3.2
Septembre 2015
S. Bouduban

Soins des pieds et des mains

- Buts des soins :
  - Hygiène
  - Raccourcir, éviter les blessures
  - Esthétique

- Fréquence :
  - Selon besoin → ongles des mains poussent 2x plus vite que ceux des pieds
- Quand :
  - Après le bain ou trempage → ongles plus mous

Matériel pour les soins

- Limes, ciseaux, Maniquick®
- Pierre ponce
- Coussinets mousses
- Sels de bain
- Pommades, gels ou lotions neutres → vaseline par ex. pour kératose aux talons
- Produits médicamenteux sur conseil de la podologue ou du médecin

Matériel à éviter

- Coupe-ongles → risque de blessures
- Coussinets médicamenteux pour cors qui peuvent contenir des agents irritants
  - Acide salycilique, borique ou tannique → à utiliser sur conseil d'un spécialiste

Soins des pieds au quotidien

- Laver tous les jours avec du savon doux et eau tiède
- Pieds secs, aussi entre orteils
- Peau hydratée
- Chaussettes propres tous les jours
- Chaussures adéquates, en bon état
- Jamais pieds nus dans ses chaussures
- Alterner les chaussures si transpiration abondante

Bain de pieds

- Buts :
  - Ramollir les ongles pour les soins
  - Thérapeutiques
  - Détente, confort
- Durée de 10-15 minutes maximum
- Contre-indications :
  - Mycoses, diabète, artériopathies ou neuropathies

Chaussures à son pied...

Quelques critères à respecter avant un achat :

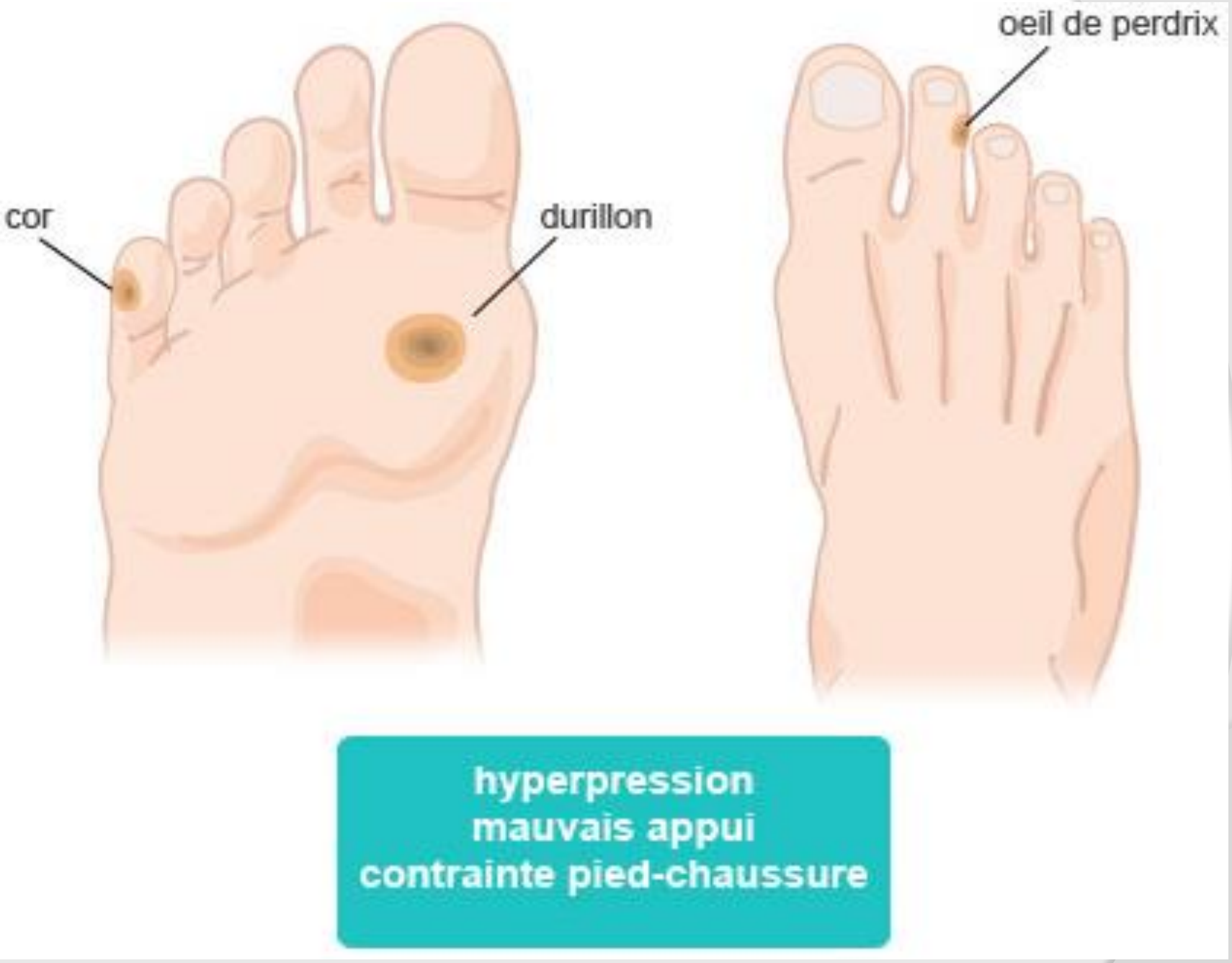
- Matériel souple, naturel, bonne tenue du pied
- Semelles flexibles, antidérapantes, épaisses
- Talon large, inférieur à 4 cm
- Intérieur lisse, sans couture, bout arrondi
- Conseils d'achats :
  - En fin de journée
  - Essayer les deux pieds
  - Se promener dans le magasin
  - Ne pas acheter sous pression (vendeur, urgence)

Entretiens des chaussures

- Vérifier régulièrement l'intérieur pour inégalités.
- Remplacer les talons usés (déséquilibre).
- Laisser sécher 24h à 48h si transpiration importante (alterner avec d'autres).
- Adapter la chaussure à l'activité.

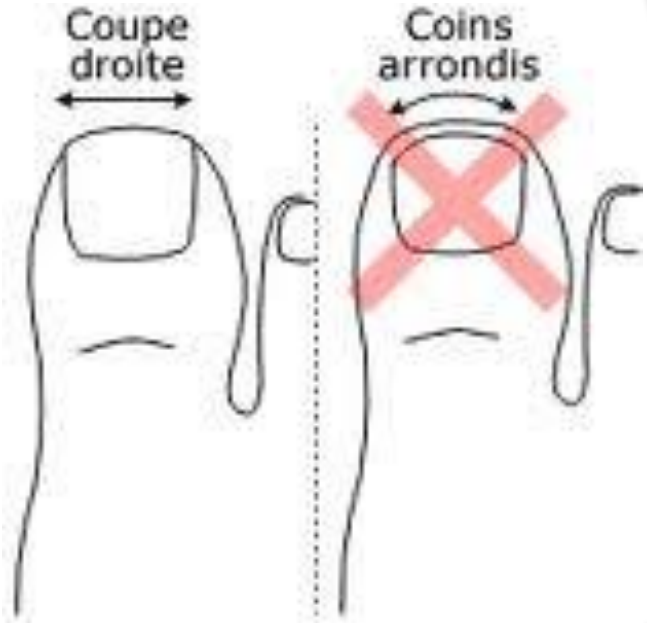
Problèmes de pieds

- **Cor** → dû au frottement, noyau dur de corne dans le derme.
- **Œil de perdrix** → cor situé entre deux orteils.
- **Durillon** → callosité sous la plante de pieds, dû à un point d'appui.
- **Ongle incarné** → ongle qui pousse latéralement dans le tissu mou de l'orteil, dû à une mauvaise coupe, soulier étroit, pieds humides.



hyperpression
mauvais appui
contrainte pied-chaussure

Ongle incarné



Déformations

- Des déformations peuvent êtres causées par des chaussures trop petites, âge, surpoids, prédisposition familiale.
  - Traitement par orthèse et semelles spéciales.
  - Chirurgie correctrice parfois nécessaire.
- **Hallus valgus** → déviation du gros orteil en dedans (oignon).
- **Hallus varus** → déviation du gros orteil en dehors.

Hallus Valgus

Hallus Varus

Les maladies

- Mycose des pieds, mycoses des ongles → champignon entre les orteils ou sur l'ongle.
- Causes :
  - Humidité excessive (baskets, pas de chaussettes)
  - Mauvaise hygiène
  - Lieux publics pieds nus (piscine, salle de gym)
  - Baisse d'état général ou traitement antibiotiques
  - Insuffisance artérielle, diabète

Mycose des pieds

Onychomycose

Traitement

- **Mycose des pieds** → Poudre antimycosique : respecter le mode d'emploi et la durée.
- **Onychomycose** → crème antifongique : traitement de longue durée.

Attention : matériel et sols désinfectés

100% coton
Sylvie Rochart

1
Grande attention portée à l'hygiène des pieds
2
Bien essuyer entre les orteils avec une serviette propre
3
Privilégier des chaussettes en coton ou en laine
4
Porter des sandalettes dans les lieux publics humides
4 conseils pour éviter l'infection
Sensation de brûlure
Fendillement de la peau
Formation de vésicules
Rougeurs
L'exemple du « pied d'athlète »
Des champignons microscopiques se nourrissent des tissus morts de la peau.
Ils provoquent...
... Odeur nauséabonde

Verrues plantaires

- Causées par un virus (papilloma).
- Dans les lieux publics (piscines, bains, etc.)
- Auto-contamination fréquente.
- Douloureuses selon la localisation (plante du pied).
- Plus réceptif si fatigue, système immunitaire affaibli (diminution des défenses).

Les verrues

Traitements des verrues

- Produits verrucides et podologue :
  - Respecter le mode d'emploi, durée longue.
- Chirurgie laser avec risque de cicatrice et flambée si pas tout enlevé.
- Recettes de grand-mère et « secret».
- Ne rien faire et laisser « s'étouffer » par manque d'espace.
- Traitement de fond homéopathique, augmenter défenses.

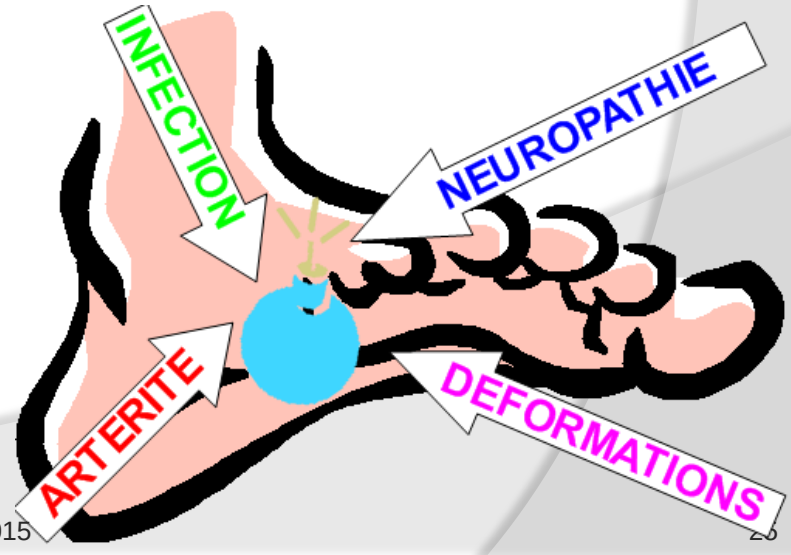
Pied du diabétique

- Soins de pied par infirmière ou délégué à ASSC.
- Pas d'utilisation de ciseaux ou de matériel pouvant blesser.
- Recours à une podologue si situation complexe et risque de blessure.
- Surveillance minutieuse et quotidienne de signes de lésions aux pieds.

Pourquoi ?

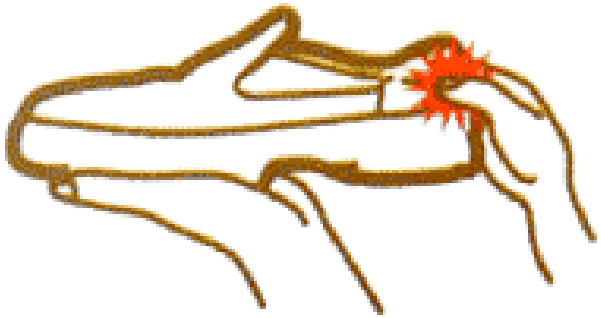
Effets secondaires du diabète sur les MI :

- Artériopathie donc mauvaise irrigation des tissus (moins de O2).
- Neuropathies donc perte de sensibilité (pas de douleur même si lésion).
- Taux de glucose dans le sang souvent élevé donc terrain peu favorable à la cicatrisation / guérison.

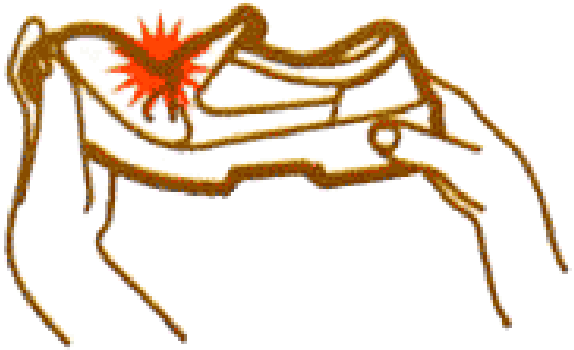


Prévention chez le diabétique

- Laver pieds tous les jours et examiner.
- Bien essuyer les pieds surtout entre les orteils.
- Limer les ongles droit et souvent.
- Hydrater la peau.
- Changer les chaussettes tous les jours.
- Chaussures et chaussettes en matières naturelles pour éviter la transpiration.
- Ne pas marcher pieds nus (risque blessure).
- Chaussures confortables, en bon état.
- Vérifier tous les jours l'intérieur des chaussures (pour cailloux, défauts ou autres).



Contrefort rigide
pour tenir le talon



Semelle souple
en déroulé

Semelle
qui ne se vrille pas

doublure spécifique
languette rembourrée
bord rembourré
peausserie souple
contrefort rallongé
extrémité non renforcée
lit plantaire incorporé
semelle renforcée
petite barre de déroulement
avant-pied volumineux

Complications chez diabétique

Pédicure / podologue

- Pour raison d'euro-compatibilité, les services de Santé cantonales adoptent le terme **podologue**.
- La podologue est reconnue comme profession de la santé et reçoit une autorisation d'exercer.
- Formation de trois ans niveau ES.
- Le terme pédicure n'est plus protégé et peut s'appliquer à l'esthétique.

Utilité d’un professionnel

- Pour les suivis des clients diabétiques.
- Suivi pour cors, ongles incarnés.
- En cas d’hyperkératose.
- Pour ralentir déformations (hallus valgus).
- Pour corriger des déformations (orthèses).
- Pour tout ce qui dépasse un soin « normal ».

Remboursement

- Pour les diabétiques, certaines caisses remboursent les soins si assurance complémentaires (avec ordonnance médicale).
- Possibilité de remboursement auprès de différentes institutions, il vaut la peine de se renseigner (AVsD, service social, etc.).
- ACVVP Association Cantonale Vaudoise et Valaisanne des Podologues.
- Union Suisse Romande des Pédicures Podologues.

Questions ?